



11月こんだてひょう



見える所にはってね！
南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		(あか)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
1・金	ごはん 牛乳 じゃがいもの炒め煮 五目みそ汁 味付けのり	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あぶらあげ ★とうふ みそ にぼし ★けずりぶし あじつけのり	★ごはん あぶら じゃがいも さとう	つちしょうが たまねぎ にんじん さんどうまめ キャベツ ★あおねぎ	780	26.9
5・火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 もやしの煮びたし すまし汁	ぎゅうにゅう サバ しろみそ あかみそ あぶらあげ ★けずりぶし はなかつお	★ごはん さとう しらたまふ	つちしょうが キャベツ もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ★あおねぎ	730	31.0
6・水	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん パイン ★みかん	794	26.1
7・木	ごはん 牛乳 油淋鶏 おかか和え 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく にぼし みそ ★けずりぶし	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら ごまあぶら さとう おつゆふ	つちしょうが ★あおねぎ ★みずな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	840	32.5
8・金	＜いい歯の日献立＞ 麦ごはん ジョア かみかみビビンバ 中華スープ	ジョア ★ぶたにく とりにく わかめ はなかつお ★けずりぶし	むぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん ★こまつな もやし にんにく たまねぎ チンゲンツァイ	740	25.8
11・月	五目チャーハン 牛乳 ビーフンの和え物 鶏団子スープ	ぎゅうにゅう やきぶた ツナ ★けずりぶし にくだんご	★ごはん あぶら ビーフン ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ コーン にんじん つちしょうが ★あおねぎ さんどうまめ キャベツ ★みずな だいこん チンゲンツァイ	769	30.7
12・火	ごはん 牛乳 サケの野菜あんかけ 茎わかめのきんぴら 青ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう サケ ★ぶたにく くきわかめ ★けずりぶし さつまあげ みそ にぼし	★ごはん かたくりこ あぶら さとう いとこんにゃく ごま	たまねぎ にんじん ★みずな ごぼう さんどうまめ だいこん ★あおねぎ	739	31.5
13・水	味付けコッペパン 牛乳 クリームシチュー 豆入りツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ツナ	あじつけコッペパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ★みずな	855	33.1
14・木	ごはん 牛乳 ガーリックチキン キャベツの甘酢和え 豆腐のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ ハム ★けずりぶし はなかつお	★ごはん オリーブオイル さとう ごま	レモンかじゅう キャベツ ★こまつな にんじん もやし ★あおねぎ	750	31.9
15・金	ごはん 牛乳 鶏肉の三色煮 和風ワンタンスープ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそ にぼし ★けずりぶし ふりかけ	★ごはん かたくりこ ★こめこ あぶら さとう ワンタン	たまねぎ にんじん コーン さんどうまめ キャベツ ★あおねぎ	778	26.7

◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。

◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

魚は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。

* アレルギー原因食品についてのお知らせ *

毎月の献立表で食材をお知らせしていますが、使用する食品によっては、アレルギー原因食品が混入する可能性があります。例えば、「しらすばし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「魚肉練り製品」には、小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。より安全・安心な給食のため今後とも各学校との相談・連携をお願いいたします。



11月こんだてひょう



見える所にはってね！

南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		(あか)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
18日～22日は「免疫力アップ献立週間」です！（南丹市内の小・中学校で取り組みます。）						
18・月	ごはん 牛乳 マーボー大根 春雨サラダ 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく あつあげ あかみそ ツナ	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	つちしょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ ★あおねぎ キャベツ ★みずな	762	28.3
19・火	ごはん 牛乳 開きアジの唐揚げ 五目煮豆 ふのみそ汁 	ぎゅうにゅう アジ だいず さつまあげ ひじき ★けずりぶし みそ にぼし	★ごはん ★こめこ あぶら いとこんにゃく さとう ふ	ごぼう にんじん さんどまめ はくさい えのきたけ ★あおねぎ	708	27.1
20・水	麦ごはん 牛乳 豚丼 さつま汁 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく みそ にぼし ★けずりぶし	むぎごはん あぶら いとこんにゃく さとう ★さつまいも	はたけしめじ ★にんじん だいこん チンゲンツアイ ごぼう ★あおねぎ たまねぎ	846	27.5
		20日～八木町産のにんじんを使用します。				
21・木	<日本の味巡り＝奈良県> ごはん 牛乳 竹輪の茶の香揚げ 青菜のおひたし 豆乳飛鳥鍋 	ぎゅうにゅう ちくわ ささみ とりにく やきどうふ みそ とうにゅう にぼし ★けずりぶし	★ごはん てんぷらこ さとう ごま あぶら	★みずな キャベツ ★にんじん はくさい だいこん しゅんぎく	819	35.5
22・金	きのこごはん 牛乳 香味和え 大堰川鍋 	ぎゅうにゅう とりにく ★けずりぶし ツナ ★ぶたにく みそ にぼし	★ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら さけかす	はたけしめじ まいたけ ★にんじん さんどまめ ★こまつな キャベツ だいこん はくさい ★あおねぎ	728	27.5
25・月	わかめごはん 牛乳 こんにゃくのピリ辛煮 水菜のみそ汁 	ぎゅうにゅう わかめ とりにく さつまあげ ★けずりぶし みそ にぼし	★ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ふ	★にんじん ごぼう さんどまめ はくさい ★みずな たまねぎ	713	25.7
26・火	<南丹ふれあい給食> ごはん 牛乳 肉みそおでん 湯葉のおひたし 	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ やきちくわ ★けずりぶし ★ゆば	★ごはん あぶら さとう かたくりこ さといも こんにゃく ごま	★あおねぎ ★にんじん だいこん もやし ★みずな	726	26.6
27・水	<お誕生月給食> 全粒粉パン 牛乳 かぼちゃひき肉サンドフライ 野菜たっぷりポトフ みかんゼリー 	ぎゅうにゅう ★ぶたにく かぼちゃひきにくサンド	ぜんりゅうふんパン あぶら みかんゼリー	はくさい たまねぎ かぶ ★にんじん ブロッコリー	754	29.9
28・木	中学校 停止(期末テスト) 					
29・金						

◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。

◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

魚は、骨に気をつけて、よくかんで食べましょう。

11月に使用する食材の主な産地をお知らせします

米・水菜・青ねぎ・小松菜・さつまいも・にんじん・豆腐(八木)焼き豆腐(亀岡市)豚肉(日吉)上新粉・たけのこ・かぶ・三度豆(京都府)はたけしめじ(京丹波町)鶏肉(宮崎県・兵庫県)みかん(愛媛県)春菊(京都府・滋賀県)キャベツ・白菜・まいたけ・えのきたけ(長野県)チンゲンツアイ(長野県・静岡県)だいこん(石川県)土しょうが(高知県)ブロッコリー・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・いんげん豆・大豆(北海道)にんにく(青森県)ごぼう(北海道・青森県)サバ(ノルウェー)アジ(長崎)サケ(北海道・三陸)牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・愛知県・三重県・北海道)
※収穫時期や市場の入荷状況等により変更することがあります。